



札幌南徳洲会病院 広報誌

ふれあい

Vol. 93
2025 SUMMER

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

特集

外来診療科ガイド



ひまわり畑 【撮影 検査室Sさん】

理念

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

ホスピスのことを大切にする病院

～ホスピスのこととは弱さに仕えるところである～

ホーム
ページ



公式LINE始めました
友だち登録募集中

四十坊院長の つぶや記

院長
しじゅうぼう かつや
四十坊 克也



「病院移転4年」

皆さん、こんにちは。札幌も今年は6月から30℃を超える日が出ています。年々暑くなっていますが、今年の北海道はどのような夏になるのでしょうか。少し心配しています。

さて、この6月で私が当院の院長になって、なんと15年が経過しました。旧病院の『札幌南青洲病院』の院長を任されてから新病院移転への夢を掲げ、4年前にこの平岡の地に移転しました。真新しい病院に毎日通勤するのを楽しみながら今日まで来ました。このふれあいの原稿を書くのに10年前の古い記事を見たところ、まだ新病院への道筋は立っていないところでした。それでも夢を語り続けると、いつかは実現することを実感しています。

そして移転して4年が経過し、次の課題はこの病院を今後どのように維持し、発展させていくかということです。ご存知のように、このところ原材料費の上昇、人件費の上昇、物価高は病院の経営にも大きく影響しております。手をこまねいているだけ

では病院が維持できません。いかに地域に根ざし、皆さんに少しでも病院を利用してもらうか、信頼して頼ってもらえるかが鍵になると考えております。決して大きな病院でないことも幸いして、平岡に移転してからは周囲の住民の多くの方に利用してもらっています。しかし、もっと利用してもらいたいと私は考えております。高齢化が進む札幌市の中のこの地域で病院がもっている役目を果たす必要があると思っています。そして、働くスタッフの充実も必要だと考えています。

我ら北海道日本ハムファイターズは、今年は交流戦が終わっても首位をキープしています。新庄監督就任の4年目は今のところ期待以上の成績です。これからオールスター戦、夏場と正念場が続き、選手にも疲れも出てくる時期です。どのような采配をしていくか楽しみで、最後は歓喜が待っていることを期待しています。一緒にファイターズを応援し、熱中症にならないようにこの夏を乗り切りましょう。

つぶや記
ブログ



Contents

四十坊院長のつぶや記	P2
メディカルコラム／健康体操	P3
特集：外来診療科ガイド	P4
トピックス	P6
インフォメーション	P7

介護保険ってご存じですか？自分にはまだ必要ないかな、だってお手伝いがたくさん必要な人が使うものでしょう？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。でも、申請っていつが良いかな？聞かれることも多いです。食事や入浴、排せつなどの日常生活の動作が難しくなってきたと感じたときが、申請の一つの目安になります。年齢を重ねると、何でも一人でするには難しくなってくることもあります。ご自分でできることをしながら、出来ないところは介護保険のサービスを上手に使って、少しでも長くご自宅での生活を続けてみるのはいかがでしょうか？不明な点がございましたら、外来受診時か、地域看護室までお気軽にご連絡下さい。



TEL：011-883-0602（平日9時～17時まで）

メール：chiikikanngo@sapporominami.com

地域看護 伊藤 悠里



いきいき元気に！ 健康体操



おうちでも簡単に
できる体操を
リハビリスタッフが教えます！

理学療法士 渡部 佐由美



足の横上げ運動

中殿筋は歩く時のバランスを保つために重要な働きをする筋肉です。目立たない筋肉ではありますが、日頃から鍛えることで、歩行の安定と転倒予防につながります。

1

横向きに寝ます。背中から足にかけて、なるべく身体が一直線になるようにしましょう。

2

つま先を正面に向けたまま、まっすぐ伸ばした足をゆっくりと上げましょう。

3

限界まで上げたら、またゆっくりと下ろして元の姿勢に戻ります。

左右10回ずつ
3セットが
目安です



challenge !

簡単に感じるようでしたら、足を上げた姿勢のまま3～5秒ほど保ってください。



POINT! 股関節が前に曲がったり、つま先が天井に向かないようにしましょう。



POINT! 立った姿勢で行っても、効果があります。



外来診療科ガイド

安心して受診できるように
当院の外来をご紹介します

診療時間

平日

午前 9～12時

午後 14～17時

夕診 17～19時

土曜

午前 9～12時



総合診療科

風邪などの体調不良から、生活習慣病をはじめとした慢性疾患まで、幅広い症状に対応しています。内視鏡、エコー、CT、MRIなどの検査体制も整えております。



呼吸器内科

呼吸器系の症状を専門的に診療しています。症状が長く続いている場合や、日常生活に支障が出ている場合などは、ぜひご相談ください。



糖尿病外来

糖尿病の方の血糖コントロールと糖尿病による合併症の予防に力を入れています。ライフスタイルに基づいた食事、運動、生活習慣のアドバイスを行っております。お問い合わせは外来までお願いします。

予約制



緩和ケア外来

がんの患者さんの痛みなどの症状緩和を行なっています。予約制の外来でゆっくり時間をとって医師、看護師、ソーシャルワーカーが患者さんやご家族の不安や困り事のご相談ができます。

お問い合わせは医療ソーシャルワーカーまでお願いします。

予約制



ふくじゅそう外来

コウノメソッドを用いた診療を行っています。患者さんのみならず、ご家族が穏やかに過ごせるよう支援しています。お問い合わせは外来までお願いします。

予約制

休診：8/18～12/7



禁煙外来

禁煙にチャレンジされる患者さんをサポートしています。タバコをやめたいけどなかなかやめられない方、ぜひ一度ご相談ください。お問い合わせは外来までお願いします。

予約制



漢方外来

東洋(漢方)医学により『心身一如』の考え方を基に診療を行い、漢方薬の処方を行っています。いろいろな病院を受診してもどこも悪くないと言われる、慢性的は不調が続いている方、どうぞご相談ください。

休診：8/18～12/7



“はるかのひまわり絆プロジェクト”



院内保育園の園児たちが、たねいも植えとひまわりの種まきをしました。ひまわりの種は“はるかのひまわり絆プロジェクト”に当院ボランティアグループせらのメンバーが応募し、届いたものです。阪神淡路大震災後の夏に咲いた「はるかちゃんのひまわり」が広がることによって、「人の尊厳」と「人との関わり大切さ」を知る機会となります。当院でも、このひまわりが命の尊さを再考するシンボルになっていくことでしょう。じゃがいもは今後保育園児たちが収穫・調理していきます。

ホスピス病棟・2階病棟お花見



5月14日・21日・28日に病棟イベントとして、平岡樹芸センターへお花見に行きました。どの日も天候にも恵まれ、ご家族と一緒に園内の散策をしたり、ボランティアグループせらのみなさんのおもてなしで楽しく過ごすことができました。院内保育園のお散歩と重なった日もあり、かわいらしい園児達の姿にも癒されました。

ふれあい看護体験



5月9日に看護の日にちなみ「ふれあい看護体験」を行いました。札幌月寒高校と札幌真栄高校の2年生・3年生10名が来院し、施設見学や看護体験をしました。

慰霊祭「こもれび」開催



6月21日に慰霊祭「こもれび」を開催しました。昨年度、当院でお看取りに関わらせていただいた方々のご遺族と共に故人を偲ぶ時間となりました。

脳ドック Web予約のご案内

脳ドック（MRI）は脳卒中を引き起こす脳血管疾患、脳腫瘍、かくれ脳梗塞などを早期に発見するために有用な検査です。40歳を過ぎたら一度受けてみませんか。

このような症状や状態が気になる方におすすめです。

- ・糖尿病、高血圧がある
- ・食事の脂肪や塩分が多い
- ・近親者が脳卒中にかかった
- ・高脂血症の治療をしている
- ・心臓の病気がある
- ・タバコを吸う、喫煙歴がある
- ・アルコールをよく飲む

料 金 18,000円（税込）

実施日 月～金（検査時間は約20～30分程度）



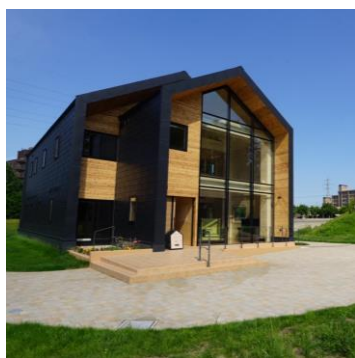
QRコードや
ホームページ
からいつでも
予約可能



放射線による
被ばくや、
痛み・副作用
なし



『ふくじゅそうカフェ』はじめます



地域緩和ケアセンター
ryuka

7月から、認知症を患っている方やその方を支えるご家族を対象に、認知症の知識を持った職員を交えて、気軽にお話しをする『ふくじゅそうカフェ』を始めます。

開催日時 毎月第3水曜日 15時～16時
場 所 地域緩和ケアセンターryuka（ルイカ）
＊当院敷地内にあります

参加無料・事前予約制（5家族まで）

予約・問合せ先 札幌南徳洲会病院 地域看護室
☎ 011-883-0602
✉ chiikikango@sapporominami.com

予告

8月23日（土）ふれあい病院祭 開催します！

8月23日（土）午後に「ふれあい病院祭」を開催いたします。近くなりましたらホームページ等で詳細をお知らせいたしますので、お近くの方はぜひご来場ください！

お知らせ



写真は昨年の様子



外来診療予定表

2025年7月～9月

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	総合診療科	前野	名越 齋藤	武藤	四十坊 名越	田村 平井 水野	◆
	呼吸器内科	山口		山口			
	糖尿病外来 (予約)	品田		品田		品田 (第3)	
	ふくじゅそう外来 (予約)			田村	田村		
	禁煙外来 (予約)		山口		山口		
午後 14:00 ～ 17:00	総合診療	四十坊	武藤	平井	齋藤	加藤	
	循環器科 (予約)		札幌東 徳洲会病院				
	糖尿病外来 (予約)	品田	品田	品田		品田 (第3.4)	
	ふくじゅそう外来 (予約)	田村		田村			
	漢方外来	田村		田村			
	緩和ケア外来 (予約)	齋藤	加藤		水野		
	整形外科 (予約)					辻野 (第1.2.4)	
夕診 17:00 ～ 19:00	総合診療	◆ 別途交替制。院内備付の診療予定表または当院HPをご覧ください。					

※予約の診療科を受診される場合は、お電話にてお問合せください。



医療法人 徳洲会

札幌南徳洲会病院



「館内・敷地内全面禁煙」です。
ご協力をお願いいたします。



〒004-0875 札幌市清田区平岡5条1丁目5-1
TEL 011-883-0602



アクセス



地下鉄
+
バス

東西線【大谷地駅】

[大66・大67][大69][大70] 【平岡6条1丁目】下車 徒歩5分
[大88][大87] 【平岡5条1丁目】下車 徒歩5分

東豊線【福住駅】

[平50][80] 【平岡営業所】下車 徒歩10分



自家用車

道央自動車道【札幌南インターチェンジ】より 約10分

●無料シャトルバス【里塚地区・北野地区】へ運行中●

アクセス

